

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قزوین
معاونت پژوهشی
کمیته تحقیقات دانشجویی



پرسشنامه طرح تحقیقاتی دانشجویی

نام و نام خانوادگی مجری/مجریان: میترا حبیب اله پور-زهره

مهدیخانی

استاد راهنما: ملیحه اعظم حاج هاشم خانی

دانشکده : پرستاری و مامایی

عنوان طرح (فارسی): بررسی رابطه سبک زندگی ارتقا دهنده سلامت با نمایه توده بدن در دانشجویان
دانشگاه علوم پزشکی قزوین

عنوان طرح (انگلیسی):

The Relationship between Health Promoting Lifestyle and Body Mass Index in
Students of Qazvin University of Medical Sciences

۲-۲ مقدمه و معرفی طرح:

تحقیقات نشان می دهد که علت بسیاری از بیماری های مزمن ، سبک زندگی و رفتارهای انسان است (۱) رفتارهای ارتقا دهنده سلامت یکی از معیارهای عمده تعیین کننده سلامت می باشد که به عنوان عامل زمینه ای در عدم ابتلا به بسیاری از بیماری ها شناخته می شود و ارتقا سلامت و پیشگیری از بیماری ها مستقیما در ارتباط با این رفتارها می باشد (۲). سازمان جهانی بهداشت عنوان کرد که ۶۰٪ وضعیت سلامتی به شخص به رفتار و شیوه زندگی او بستگی دارد (۳). اصلاح سبک زندگی یک استراتژی مهم و قابل توجه برای پیشگیری از بیماری های غیر واگیر در طول قرن ۲۰ و ۲۱ می باشد (۴). سبک زندگی ، فعالیت عادی و معمول روزانه است که افراد آن ها را در زندگی خود به طور قبول پذیرفته اند . به طوری که این فعالیت ها روی سلامت افراد تاثیر می گذارند (۵). مشکلات بهداشتی از قبیل چاقی، بیماری های قلبی و عروقی، انواع سرطان و اعتیاد که امروزه خصوصا در کشورهای در حال توسعه به چشم می خورد ، با دگرگونی سبک زندگی افراد جامعه در ارتباط است (۶) . حدود نیمی از جمعیت کشور را نوجوانان و جوانان تشکیل می دهند که این افراد در شکل گرفتن نسل آینده و ارتقا سلامت جامعه نقش مهمی دارند و برنامه ریزی های ارتقای سلامت در سراسر جهان به عنوان یک الویت در نظر گرفته نمی شوند (۶) دانشجویان به علت شرایط سنی و موقعیت اجتماعی که دارند به عنوان الگویی برای سایرین هستند و می توانند بر رفتارها و سبک زندگی سایر اقشار نیز تاثیر گذارند (۷). فرد با انتخاب سبک زندگی برای حفظ و ارتقای سلامتی خود و پیشگیری از بیماری ها، اقدامات و فعالیت هایی را از قبیل رعایت رژیم غذایی مناسب، خواب، فعالیت، ورزش، کنترل وزن ، عدم مصرف سیگار و الکل، و ایمن سازی در برابر بیماری ها انجام می دهند که مجموعه سبک زندگی را تشکیل می دهد (۸).

برای حفظ و ارتقای سلامتی ، تصحیح و بهبود سبک زندگی ضروری است (۹) ، ارتقای بهداشت و تامین سلامت افراد جامعه یکی از ارکان مهم پیشرفت جوامع می باشد (۱۰). واضح است که در صورت عدم اصلاح سبک زندگی با عواقب جبران ناپذیری در آینده مواجه خواهیم بود. اصلاح سبک زندگی نیز مستلزم تغییر رفتارهایی است که بخشی از عادت روزمره افراد را تشکیل می دهد (۱۱-۱۳).

رفتار ارتقا دهنده سلامت به عنوان یک موضوع کلیدی در مفهوم ارتقای سلامت توجه گسترده ای را در تحقیق و ایجاد برنامه ها به خود جلب کرده است (۱۴). در این مرحله سلامتی با استفاده از

کیفیت‌های مثبت که توسط سازمان جهانی بهداشت پیشنهاد شده است، تعریف می‌شود. سلامتی به معنی تحقق بخشی به پتانسیل انسان و حفظ تعادل و جهت‌گیری هدف دار در محیط است (۱۵). سبک زندگی ارتقا دهنده سلامت توسط والگر چنین تعریف شده است: الگوی چندبعدی از ادراکات و اعمال آغاز شده با انگیزه خود شخص که به تداوم و تقویت سطح سلامت و خودشکوفایی شخصی کمک می‌کند (۱۶).

یکی از اهداف سیستم بهداشتی کشور ایران پیشگیری از بیماری‌ها و ارتقای سلامتی مردم بوده است، در سطح جهانی نیز این هدف مورد توجه بوده و به طوری که برنامه ده ساله چهارم (مردم سالم تا ۲۰۲۰) علاوه بر تاکید بیشتر بر اهداف برنامه های قبلی، هدف جدید را مورد توجه قرار داده که شامل تشویق مردم به رفتارهای سالم و ایجاد محیط اجتماعی و فیزیکی سالم برای ارتقای سلامتی مردم و جامعه است (۱۷).

سبک زندگی ارتقا دهنده سلامت ترکیبی از شش بعد رشد روحی و اعتقاد به قدرت برتر خداوند در جهت حفظ بعد روانی سلامتی، احساس مسئولیت در قبال حفظ و ارتقای سلامتی خود و جامعه، حفظ روابط بین فردی جهت ارتقای بعد اجتماعی سلامتی، مدیریت استرس در جهت پیشگیری از بیماری جسمی و روانی، انجام فعالیت فیزیکی و رعایت رژیم غذایی سالم جهت حفظ سلامتی در زندگی روزانه می‌باشد (۱۸).

مطالعه کمی در زمینه وضعیت سبک زندگی ارتقا دهنده سلامت به خصوص در میان دانشجویان انجام شده است. مطالعه انجام شده روی وضعیت سبک زندگی ارتقا دهنده سلامتی دانشجویان در ایرلن نشان داده که آن‌ها در وضعیت مطلوبی قرار ندارند (۲، ۱۹) و همچنین مطالعات انجام شده در سایر کشورها هم نشان داده که تعداد کمی از دانشجویان دارای سبک زندگی سالم و مطلوب هستند (۲۰). لذا این مطالعه با هدف بررسی سبک زندگی ارتقا دهنده سلامت با نمایه توده بدن در دانشجویان علوم پزشکی قزوین انجام خواهد شد.